

# Рекомендации по психологической подготовке к олимпиадам

Дорогие школьники!

Подготовка к олимпиаде – это огромный труд!

А победа на олимпиаде – это:

- труд;
  - преодоление себя (лени, желания заняться чем-нибудь более легким);
  - несколько лет подготовки!
- Несколько полезных советов участникам олимпиад:

**Сосредоточься!** Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. "Спешим медленно"! Жесткие временные рамки не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, освободишься от нервозности, голова начнет работать более ясно и четко, ты войдешь в рабочий ритм. Вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо не добрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это

верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Читая новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают правильно решить новое задание.

**Забудь о неудаче в прошлом задании** (если оно оказалось тебе не по зубам)! Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном — двух вариантах, а не на всех пяти — семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! Выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Помни!** На олимпиаде «лёгких» заданий не бывает. Ищи «изюминку»!

**ЕСЛИ ВАС НЕ НАГРАДИЛИ, ТО НИ В КОЕЙ МЕРЕ  
НЕ СЧИТАЙТЕ СЕБЯ «ПОБЕЖДЕННЫМИ», ОЛИМПИАДА  
НЕ ЗНАЕТ ТАКОГО ТЕРМИНА!**

**Успехов!**

ВАШ ПСИХОЛОГ